VM 590



NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

DOMYOS

VM 590



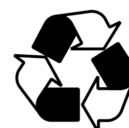
Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



oxylane
www.domyos.com

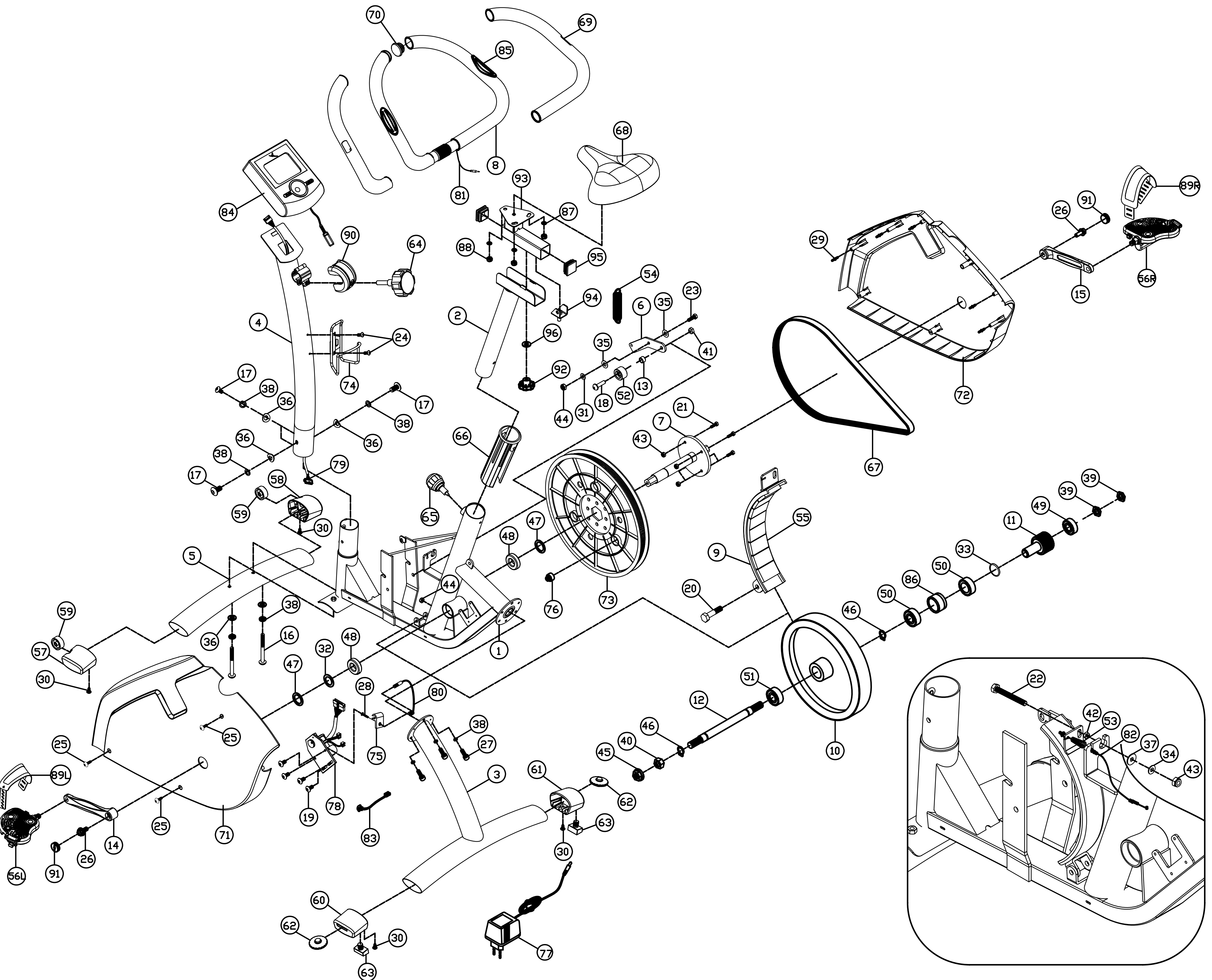
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае



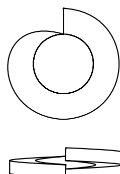
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1151.419 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品


70
69
85
8
81
84
68
93
87
88
95
90
64
2
94
54
6
35
23
4
24
96
35
41
74
92
13
52
18
31
44
17
38
36
17
38
36
36
38
17
79
58
59
30
66
65
21
7
43
67
72
29
26
91
89R
56R
15
47
48
44
73
76
5
38
36
16
1
59
57
30
32
48
47
28
80
71
25
25
25
89L
56L
91
26
14
78
19
75
83
38
27
3
55
9
20
46
50
86
50
33
11
49
39
39
51
12
10
46
40
45
61
62
63
30
60
62
30
63
77
22
42
53
82
37
34
43

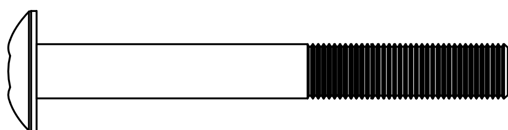
(A) x3

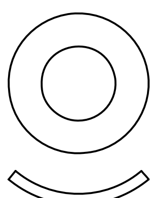


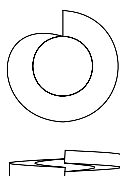


M8*15

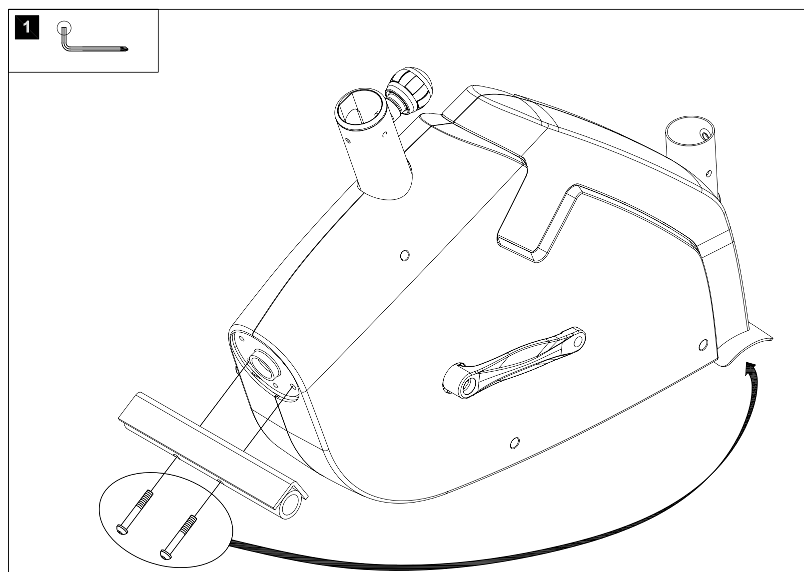
(B) x2



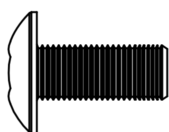


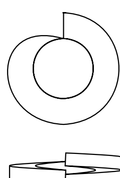


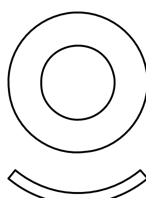
M8*55



(C) x4

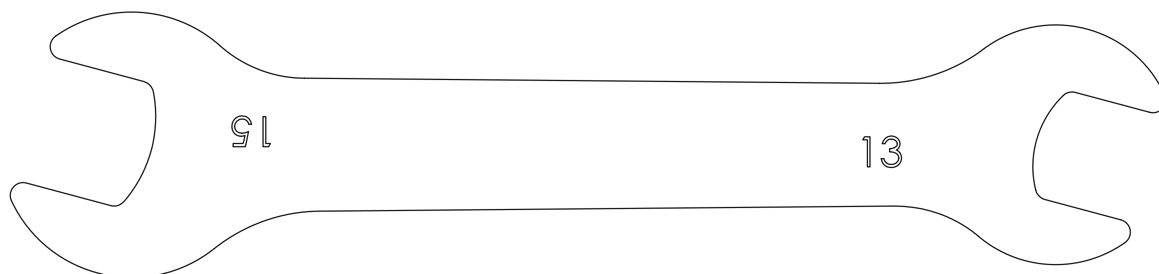




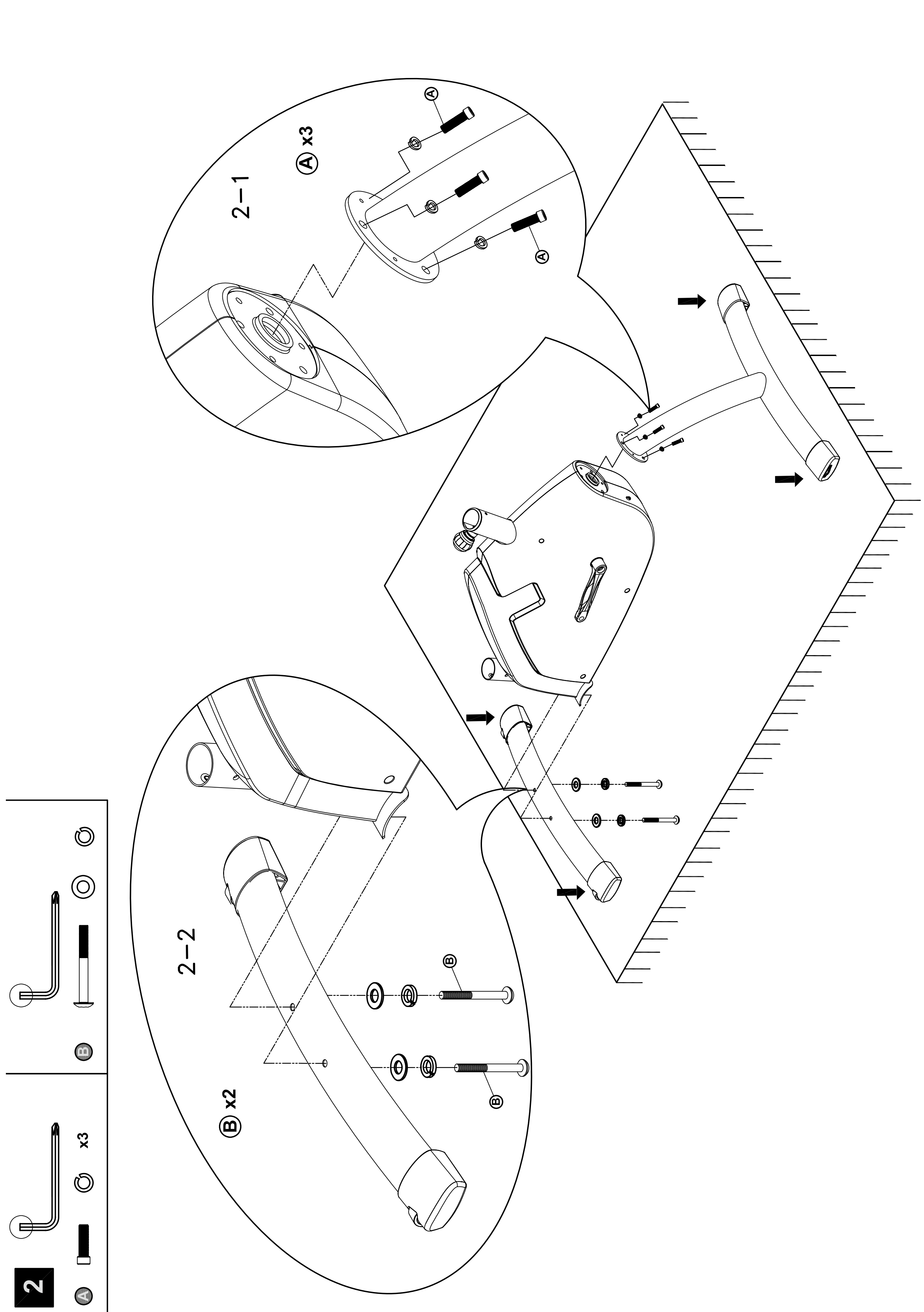


M8*15

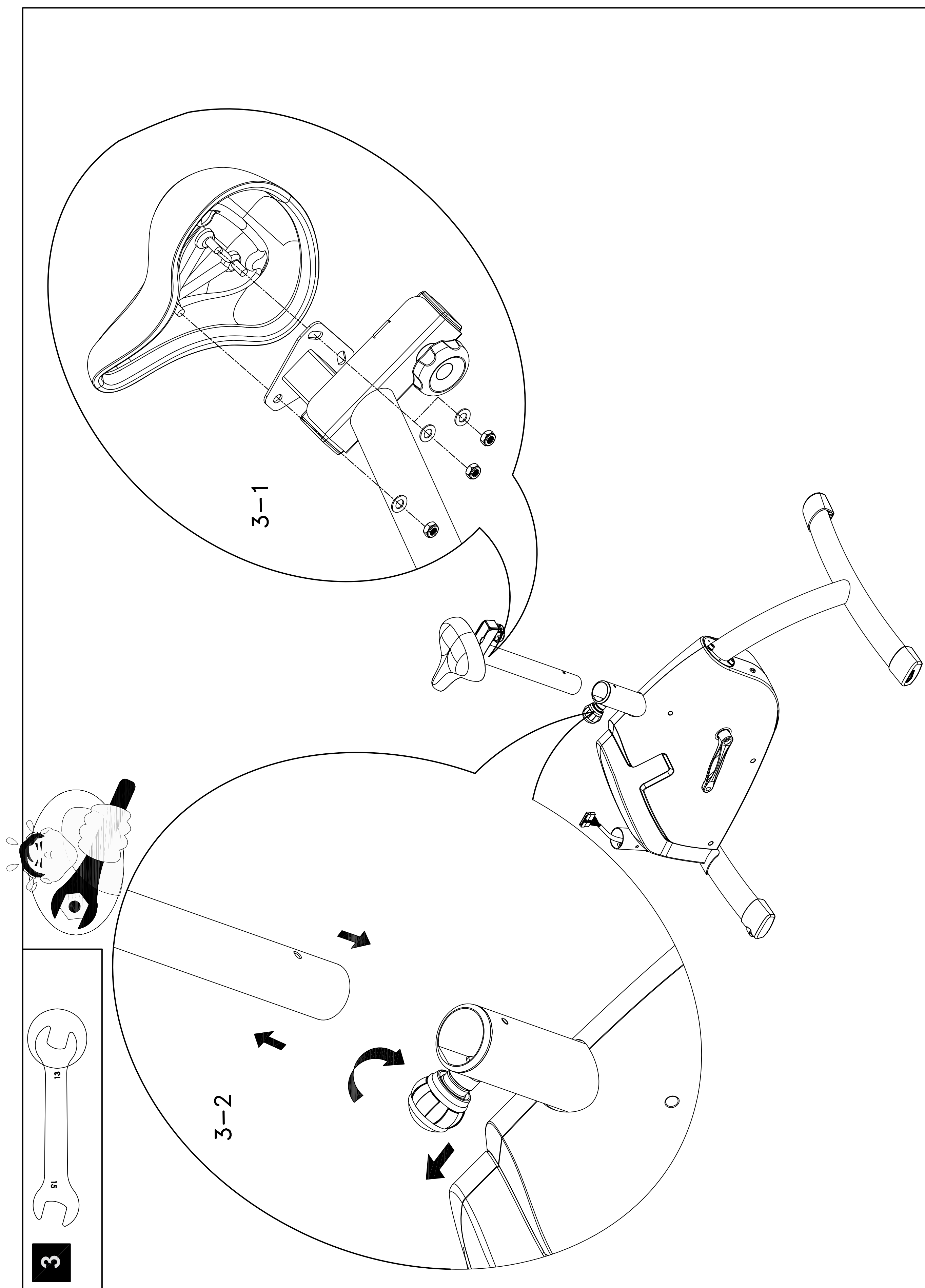


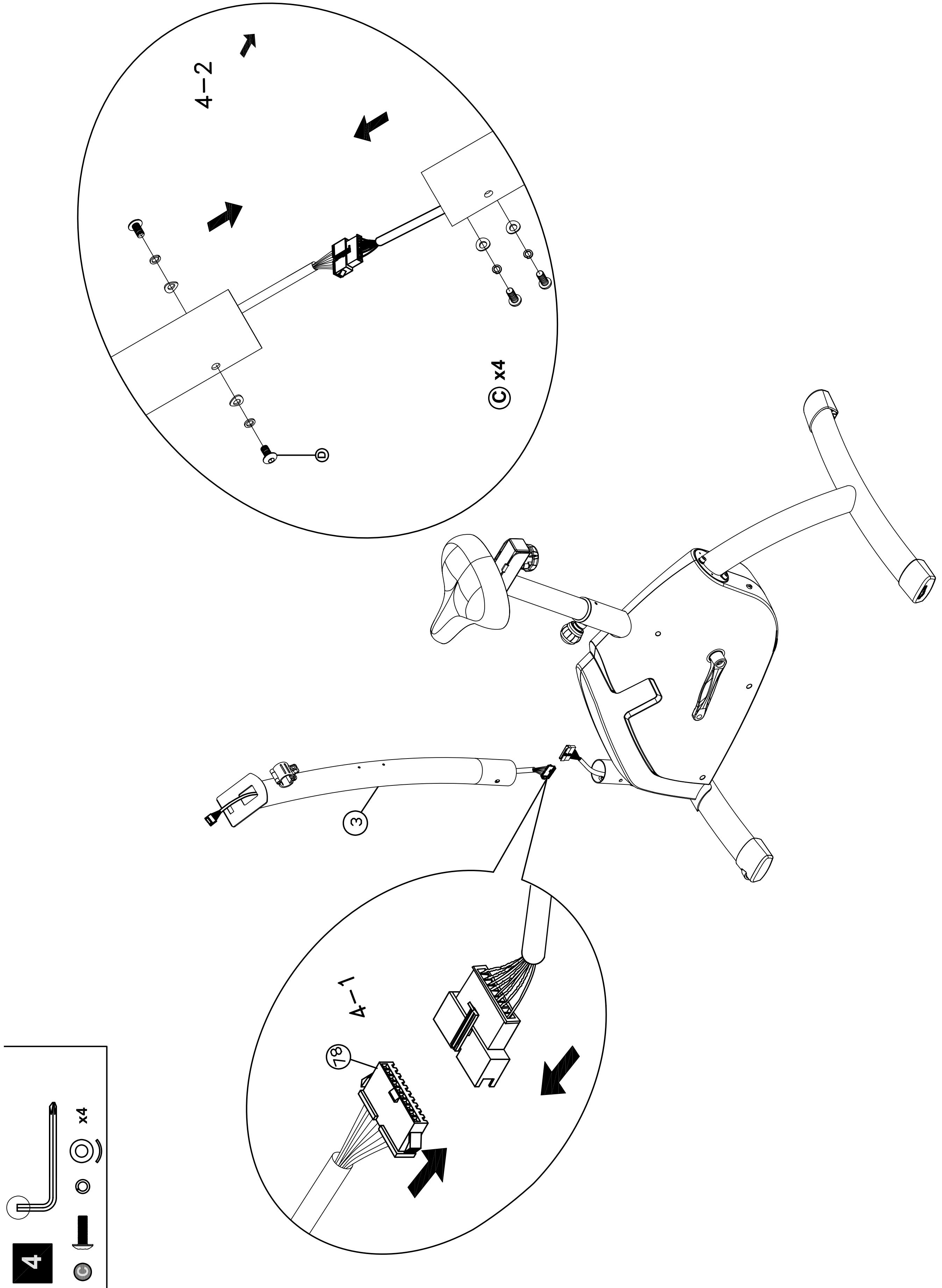


MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

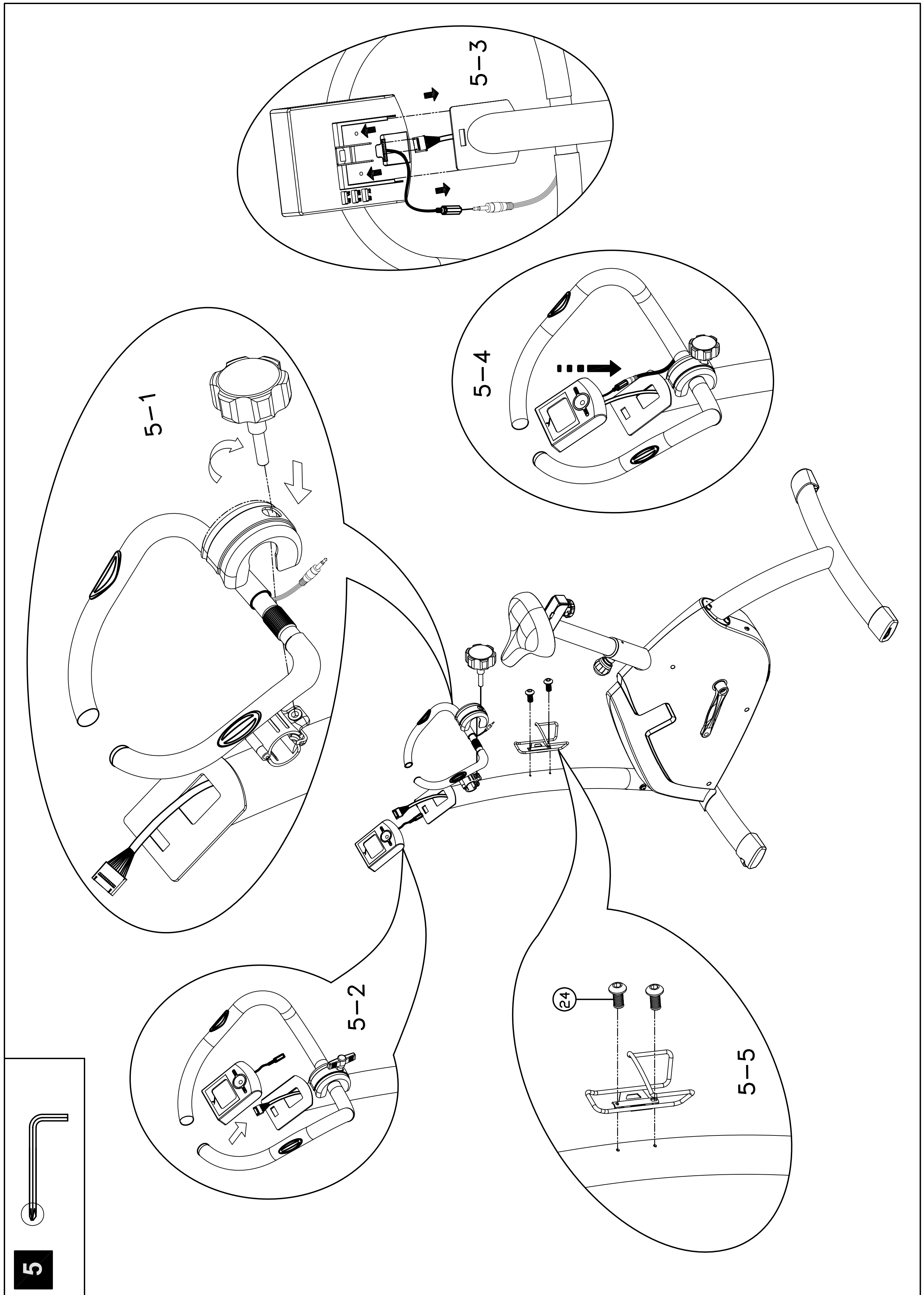


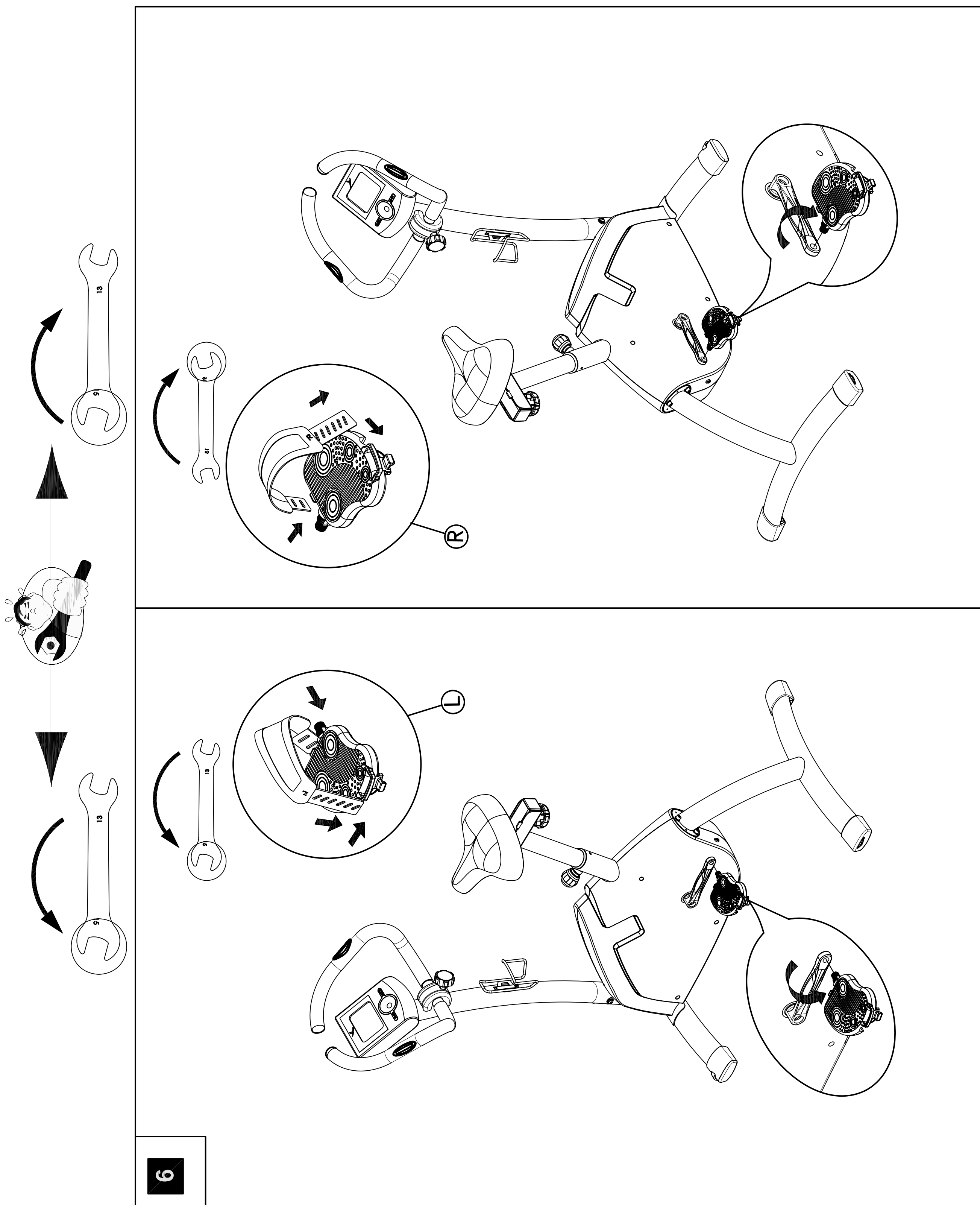
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

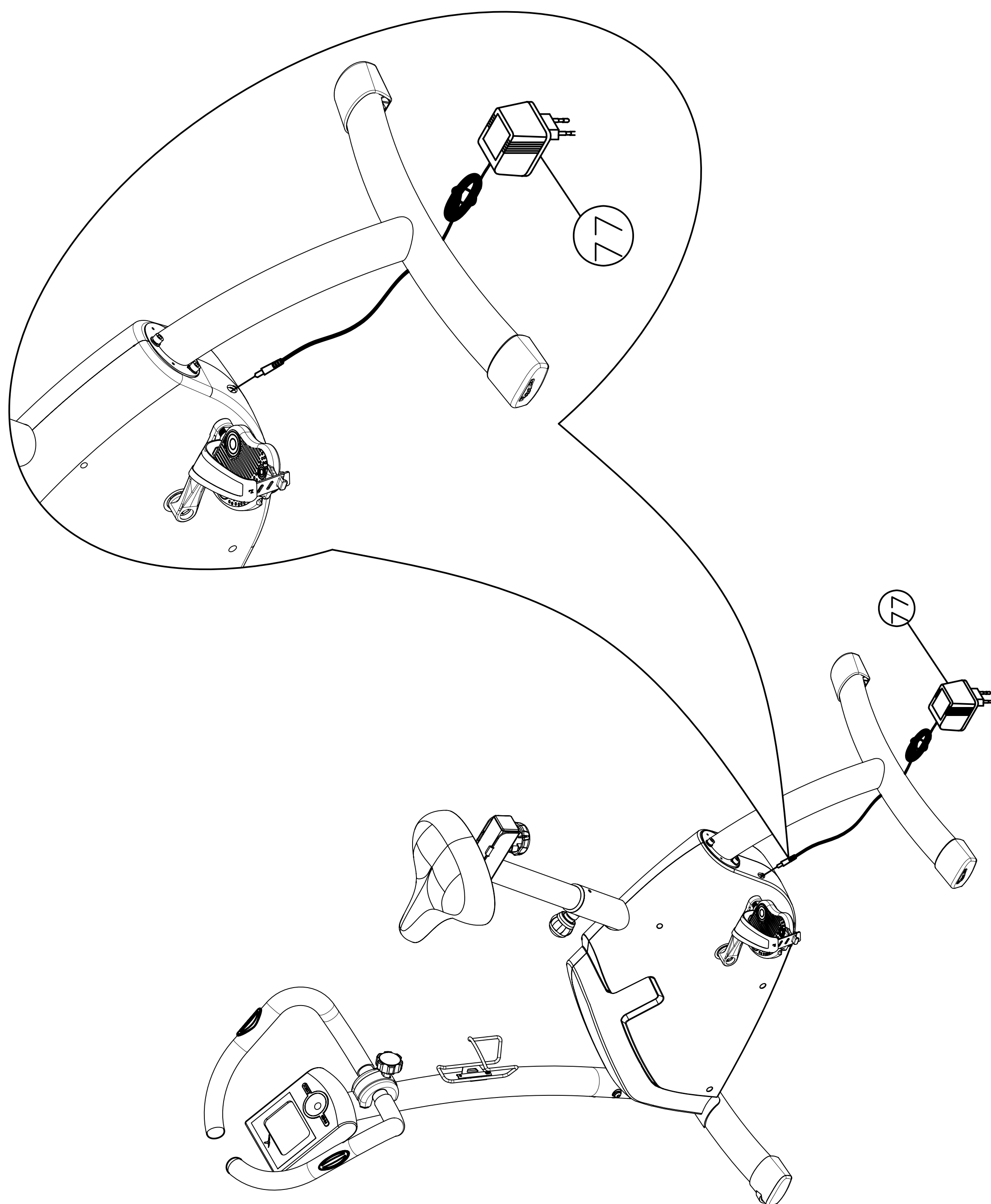



4—2
C x4
D
3
4—1
78
4
x4

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装




R
L
6



7

1 Console - Console - Consola - Konsole
Console - Console - Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Табло - Konsol
Приставка - الكونسول - 控制面板

2 Guidon - Handlebars - Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
Kormány - Руль - Ghidon - Riadidlá
Řidítka - Styre - Кормило - Gidon
Кермо - الجادون - 手把

3 Capteurs de pulsations - Pulse sensors
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
Captatori de pulsații - Snímač pulzu
Snímače tepu - Pulsgivare
Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪

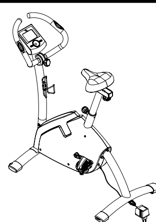
4 Siège - Seat - Asiento - Sattel - Sedile - Zadel
Assento - Siodełko - Ülés - Седло - Scaun -
Sedadlo - Sedlo - Sits - Седло - Oturak - Сідло
- المقعد - 座位

5 Tube porte-selle - Seat tube
Tubo portasillín - Sattelstützrohr
Tubo porta-sella - Stang zadelsteun
Tubo porta-selim - Rurka podtrzymująca siodełko
Nyeregtartó cső - Опора седла
Tub sprijin șa - Nosná rúra sedla
Trubka nesoucí sedlo - Sadelstolpe
Носеща тръба на седлото - Sele borusu
Підсідельна трубка - عامود حامل للمقعد
鞍座支管

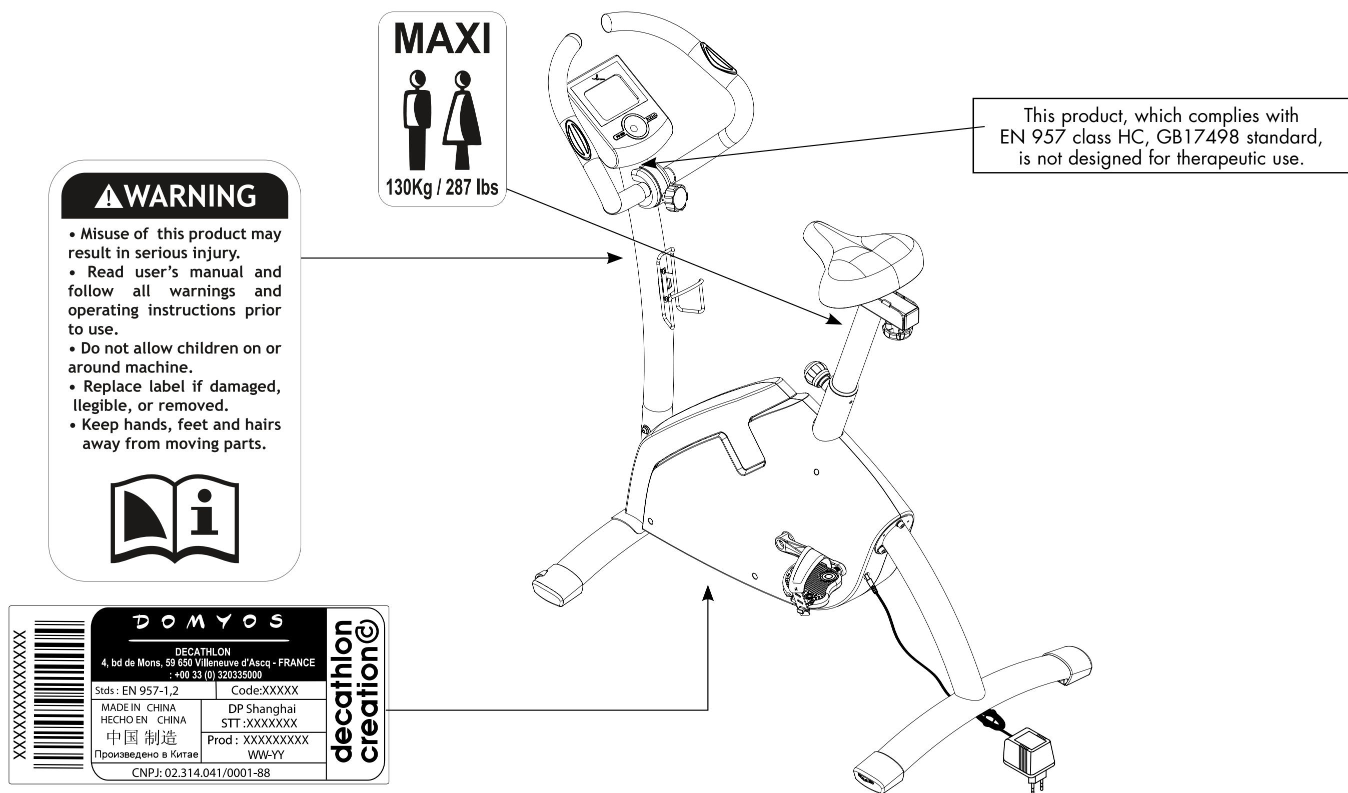
6 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale -
Pedaal - Pedal - Pedał - Pedál - Педаль - Pedală
- Pedál - Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль
- البدال - 踏板

7 Tube support-guidon - Handlebar tube
Tubo soporte-manillar - Lenkerstützrohr
Tubo supporto-manubrio - Stang stuursteun
Tubo suporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownicę
Kormánytartó cső - Опора руля
Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel
Podpůrná trubka řidítek - Hållarrör - styre
Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu
Підкермова трубка - العامود الحامل للجادون
手把立管

8 Bouton de réglage du tube porte-selle
Seat-tube adjustment knob
Botón de ajuste del tubo portasillín
Einstellrad des Sattelstützrohrs
Bottone di regolazione del tubo porta-sella
Instellingsknop stang zadelsteun
Botão de regulação do tubo porta-selim
Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko
A nyeregtartó cső szabályozó gombja
Ручка регулировки опоры седла
Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șa
Nastavovací gombík nosnej rúry sedla
Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo
Justeringsknapp för sadelstolpen
Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
Sele borusu ayar düğmesi
Рукоятка регулювання
زر ضبط عامود الحامل للمقعد
坐垫高度调节旋钮



	VM 590	**32,8 kg** **72,3 lbs**
	120 x 63 x 118 cm **47 x 25 x 47 inch**	



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat elött olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تحذير⚠

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠注意

- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

ITALIANO

Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di restare in forma Questo prodotto è creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e i suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS. Può trovarci anche su www.domyos.com. Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

PRESENTAZIONE

Questo prodotto è una bicicletta di rimessa in forma di nuova generazione. Con la sua geometria ben studiata, questa bicicletta vi consente una posizione anatomica. La forma ergonomica del manubrio vi permette di trovare facilmente la posizione ideale delle mani. Questo prodotto è dotato di una trasmissione magnetica per un grande comfort di pedalata senza strappi. È dotato di un'elettronica moderna che vi permette di regolare la resistenza di frenata e che vi propone dei programmi di allenamento pre-registrati.
La bicicletta da appartamento è un'ottima forma di attività cardio-training. L'allenamento su questo apparecchio mira ad aumentare la vostra capacità cardiovascolare. Con questo principio, migliorate la vostra condizione fisica, la vostra resistenza e bruciate delle calorie (attività indispensabili per perdere peso in associazione con una dieta). La bicicletta da appartamento vi permette di tonificare le gambe e i glutei. Partecipano all'esercizio anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali.

Questo prodotto è compatibile DIS.

AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO.
Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico.
Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

SICUREZZA

Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere le importanti precauzioni per l'uso indicate qui sotto prima di utilizzare il prodotto.

1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto.
2. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale.
3. Conservare questo manuale per tutta la durata di vita del prodotto.
4. Questo apparecchio è conforme alle norme europee (norma CE, norme EN 957-1 e EN 957-5 classe HC) relative agli apparecchi di fitness in un uso domestico e non terapeutico (equivalente GB17498). Non utilizzate il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
5. Il montaggio di questo apparecchio deve essere effettuato da un adulto.
6. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
7. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
8. Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico.
9. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
10. Utilizzate il prodotto al chiuso, in un posto sgombro, su una superficie piana, al riparo dall'umidità e dalle polveri.
11. Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per accedere e passare attorno all'apparecchio in tutta sicurezza.
12. Ricoprite il pavimento sotto il prodotto per proteggerlo.
13. È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
14. In caso di danneggiamento, non utilizzate più il prodotto e riportatelo al vostro negozio Décathlon.
15. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno…).
16. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica.
17. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possano rischiare di rimanere impigliati nella macchina.
18. Non indossare gioielli.

SICUREZZA

19. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.

20. Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.

21. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.

22. Non avvicinare mani e piedi a nessuna parte in movimento.

23. Evitare il superamento dei limiti dei dispositivi di regolazione.

24. Non cercare di riparare da soli il prodotto.

25. Durante gli esercizi, non inarcare la schiena, ma tenerla dritta.

26. Numerosi fattori sono suscettibili di influenzare la precisione di lettura del sensore di pulsazioni, che non è uno strumento medico.

27. È destinato soltanto ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.

28. Le persone che portano uno stimolatore cardiaco, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvisati che utilizzano il sensore di pulsazioni a loro rischio e pericolo.

29. Prima del primo utilizzo, è quindi raccomandato un esercizio test sotto il controllo di un medico.

30. Si sconsiglia alle donne incinte di usare il sensore di pulsazioni.

31. APrima di qualsiasi utilizzo, consultate il vostro medico.

32. Per salire o scendere o utilizzare il prodotto, reggetevi al manubrio.

33. Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.

34. Quando interrompete l'esercizio, pedalate diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.

35. Peso massimo dell'utilizzatore: 130 kg – 287 libbre.

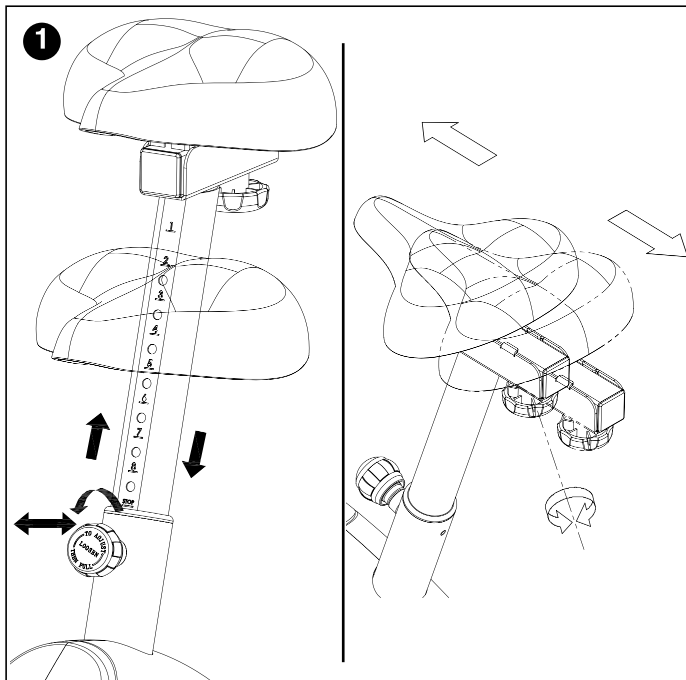
36. Sul prodotto durante l'esercizio deve trovarsi una sola persona.

37. Pulite con una spugnetta umida.

38. Risciacquare bene e asciugare.

REGOLAZIONI

AVVERTENZA : è necessario scendere dalla bicicletta per procedere a qualsiasi regolazione (sella, manubrio).



1 COME SISTEMARE LA POSIZIONE DELLA SELLA?

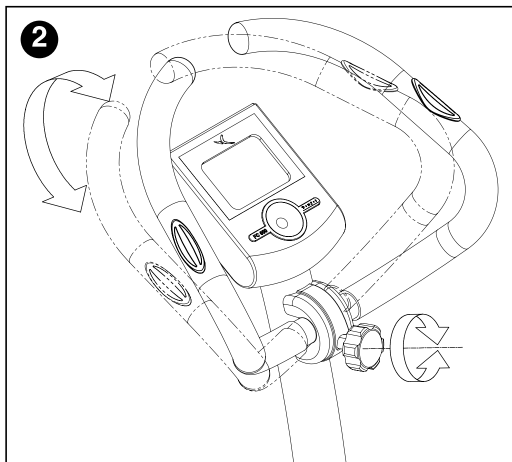
Per un esercizio efficace, il sedile e anche il manubrio devono essere ben regolati.
Pedalando, le ginocchia devono essere leggermente piegate nel momento in cui i pedali sono nella posizione più lontana.
Per sistemare il sedile, svitare e tirare la rotella sul tubo della sella.
Regolare il sedile all'altezza giusta, indicata nella tabella di riferimento qui sotto e reinserire la rotella nel tubo della sella ristringendola a fondo.
Potete anche sistemare la posizione orizzontale del sedile. Tenendo fermo il sedile, allentare la leva, sistemare la posizione del sedile e stringere a fondo la leva di fissaggio del sedile.

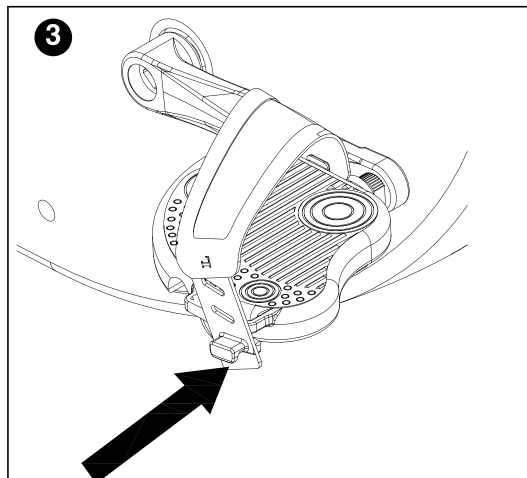
Statura in cm	Regolazione sella
0 <155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

Attenzione:
assicurarsi di avere rimesso a posto il bottone nel tubo della sella e stringerlo a fondo.
Non superare mai l'altezza massima della sella.
Non sedersi mai sul sedile se la leva di fissaggio non è stretta correttamente.

REGOLAZIONI

AVVERTENZA : è necessario scendere dalla bicicletta per procedere a qualsiasi regolazione (sella, manubrio).



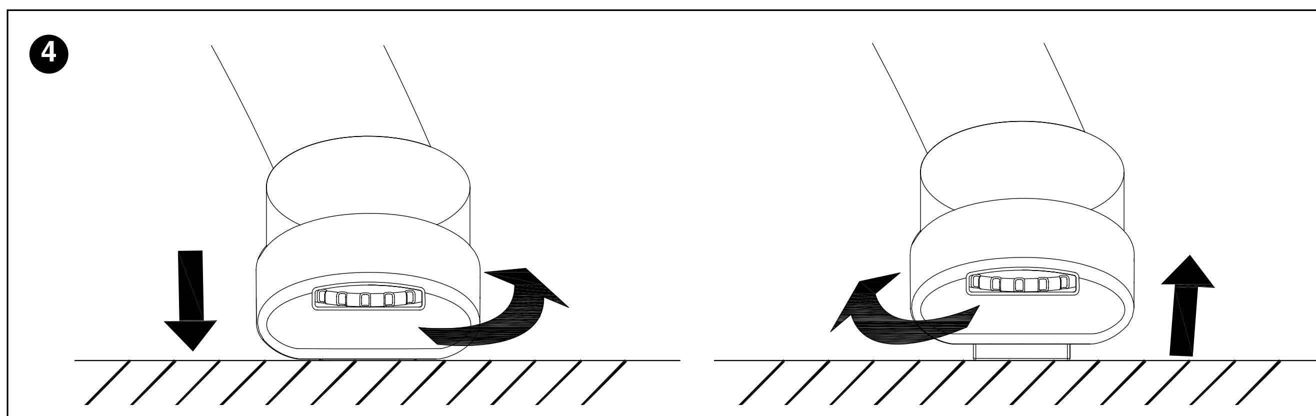


2 COME SISTEMARE IL MANUBRIO?

La regolazione del manubrio si fa allentando la leva.
Il principio da seguire è un avvicinamento del manubrio per gli utilizzatori di bassa statura e un allontanamento per tutti gli utilizzatori di grande statura e/o con braccia lunghe.
Controllate che le vostre braccia non siano né totalmente in estensione né troppo piegate e cercate di trovare una posizione che vi sembra comoda per un allenamento di lunga durata.

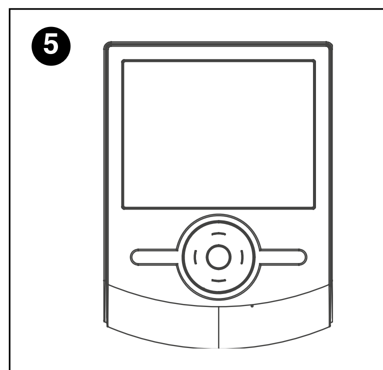
3 COME SISTEMARE LA CINGHIA DEI PEDALI

Per sistemare la cinghia del pedale, dovete innanzitutto allentare il sistema di bloccaggio sotto il pedale, poi sistemare la cinghia nella posizione desiderata e quindi stringere di nuovo il fissaggio.



4 MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

In caso di instabilità della bicicletta durante l'uso, girare uno dei terminali di plastica delle estremità del piede di supporto posteriore o entrambi fino all'eliminazione dell'instabilità.

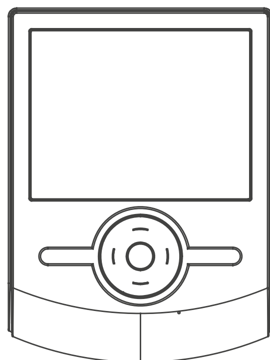


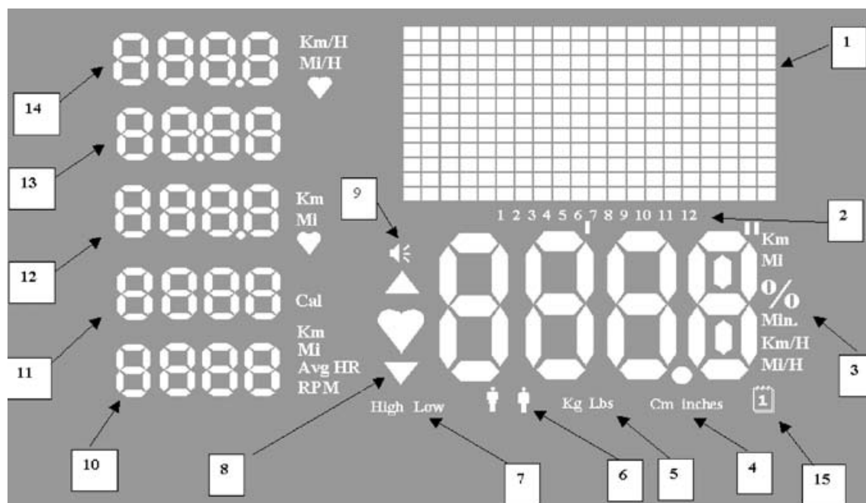
5 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Secondo la definizione EN (Norma Europea), questo prodotto è un "prodotto a velocità indipendente".
Potete regolare la coppia frenante non soltanto con la frequenza della pedalata ma anche scegliendo il livello di resistenza manualmente (girando il bottone di controllo della coppia sui prodotti non motorizzati, premendo i tasti +/- sui prodotti motorizzati).
Tuttavia, se conservate lo stesso livello di resistenza, la coppia frenante aumenterà / diminuirà a seconda che la frequenza della vostra pedalata aumenterà/ diminuirà.

CONSOLE FC600

VISUALIZZAZIONE





1. Zona di visualizzazione dei programmi – SCHERMO PRINCIPALE
2. Indicazione di selezione dei programmi
3. Visualizzazione della velocità (Km – Mi), della DISTANZA (Km – Mi) o della FREQUENZA CARDIACA (BPM) in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore.*
4. Indicatore non utilizzato su FC600
5. Indicatore non utilizzato su FC600
6. Indicatore di selezione del SESSO (Uomo / Donna)
7. Indicatore per la configurazione delle zone cardiache di riferimento :
   HIGH / alte (100% del valore max.)
   LOW / basse (70% del valore max.)
8. Visualizzazione di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.
9. Indicatore della presenza o meno dell'avviso sonoro di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.
10. Visualizzazione della DISTANZA percorsa
11. Visualizzazione delle CALORIE consumate (Cal)
12. Visualizzazione della DISTANZA o della FREQUENZA CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore sullo schermo principale.
13. Visualizzazione del Conto alla rovescia, periodo predefinito 20 minuti (durata impostabile tra 10 e 180 minuti per intervalli di 5 minuti).
    a. Se la durata restante è superiore a 1 ora ➡ Visualizzazione HH:MM
    b. Se la durata restante è inferiore a 1 ora ➡ Visualizzazione MM:SS

Se non c'è nessuna pedalata per un periodo superiore a 5 secondi, il conto alla rovescia si ferma così come il calcolo delle CALORIE.
Il conto alla rovescia riparte, così come il calcolo delle CALORIE, al primo ciclo di pedalata.

14. Visualizzazione della velocità o della FREQUENZa CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore sullo schermo principale.
15. Indicatore di selezione dell'ETà dell'utilizzatore

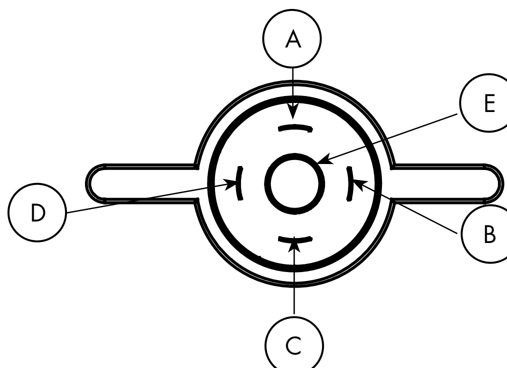
* Durante l'esercizio l'utilizzatore può modificare la visualizzazione premendo il tasto B o D.

Azzeramento del prodotto :
- Il prodotto si mette in stand-by dopo circa dieci minuti di inattività.
- In posizione di stand-by, gli indicatori si azzerano (nessuna memorizzazione dei dati).
- Premete il tasto RESET
- Il contatore è attivato al primo giro di pedale o se si preme uno dei pulsanti.

FUNZIONE DEI PULSANTI

Il sistema di navigazione della console FC600 è composto:

- da un tasto centrale di regolazione e di conferma, E
- da 2 tasti di navigazione negli schermi, B e D
- di 2 tasti di modifica dei valori, A e C



FUNZIONI

Velocità : Questa funzione permette di indicare una velocità stimata, questa può essere in km/h (chilometri all'ora) o in Mi/h (miglia all'ora) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto (cfr. schema).

Distanza : Questa funzione consente di indicare la distanza stimata dall'inizio dell'esercizio.
Questa può essere in km (chilometri) o in Mi (miglia) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.

Tempo : Questa funzione visualizza la stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

Calorie : Questa funzione visualizza la stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

Frequenza cardiaca*: La misura della frequenza cardiaca si realizza usando i sensori di pulsazioni presenti sul manubrio. La vostra frequenza cardiaca apparirà in numero di battiti al minuto.

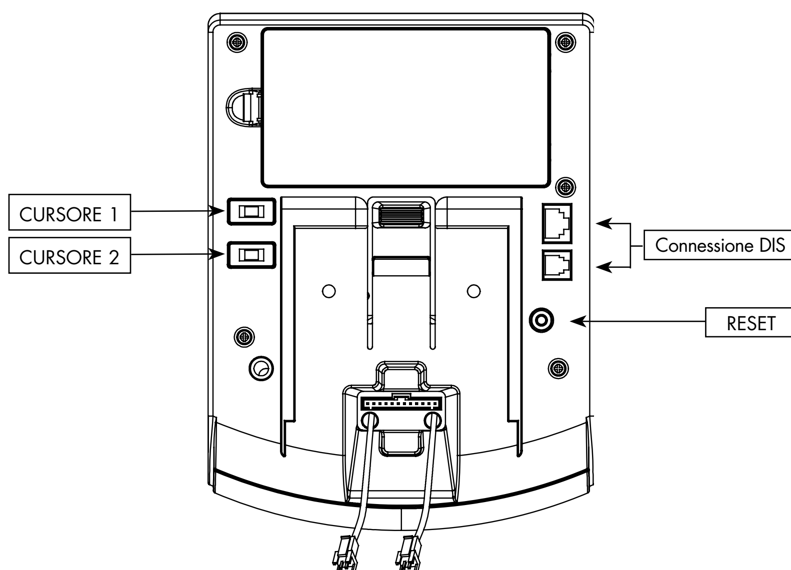
***Attenzione :** si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica..
***Attenzione :** Per un periodo di varie decine di secondi o in occasione di un salto di frequenza è possibile che il valore visualizzato non sia coerente con il ritmo cardiaco reale. Questo è dovuto all'inizializzazione dell'algoritmo.
***Attenzione :** Sotto l'influenza di un forte campo magnetico, il valore delle pulsazioni può essere modificato.

ATTENZIONE : Numerosi fattori possono influenzare la precisione di lettura del sensore delle pulsazioni, non si tratta di uno strumento medico. È destinato esclusivamente ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.
Durante il rilevamento delle pulsazioni, tenere le mani ben ferme rispetto ai sensori.
Durante il rilevamento delle pulsazioni, non si devono stringere con forza gli appositi sensori.
Il rilevamento delle pulsazioni attraverso le mani (per mezzo di sensori posizionati sul manubrio) non può essere altrettanto preciso di quello eseguito a livello del petto (ad esempio con una fascia cardio).

REGOLAZIONE SUL RETRO DELLA CONSOLE

Cursore 1 : Selezione del tipo d'apparecchio su cui è utilizzata la console: VM (Bicicletta magnetica) / VE (Bicicletta Ellittica)

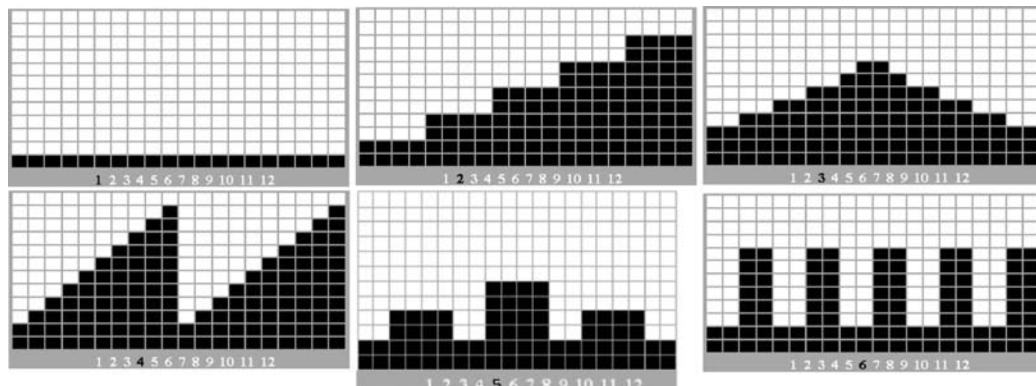
Cursore 2 : Selezione dell'Unità di Misura della DISTANZA : MI (Miglia) / KM (chilometri)



PROGRAMMI

Promemoria: una lunga pressione del tasto E ferma il programma in corso.
Potete fare scorrere i programmi premendo i tasti B e D. Selezionateli con il tasto E.

Programmi da 1 a 6.
Scegliere il tempo di esercizio con i tasti A e C e confermare con il tasto E. Si può aumentare l'intensità dell'esercizio con i tasti A e C quando il programma è avviato.



CONFIGURAZIONE

Per entrare nella modalità configurazione, fare una lunga pressione sul tasto E quando lo schermo visualizza la parola SEL.

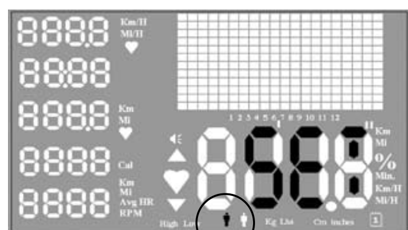
Se non avete iniziato l'esercizio, la lunga pressione sul tasto E vi farà entrare direttamente nella modalità configurazione.
Se stavate facendo un esercizio, la lunga pressione sul tasto E fermerà il programma in corso. La parola STOP apparirà sullo schermo principale per 15 s. Durante questo tempo potrete vedere visualizzati i dati del vostro esercizio precedente. Lo schermo visualizzerà poi la parola SEL. Fare una lunga pressione sul tasto E di nuovo per entrare nella modalità configurazione.

In questa modalità di configurazione, si possono impostare il SESSO, l'ETà, il PESO. L'apparecchio propone allora una zona cardiaca di riferimento che corrisponde in modo predefinito, per il massimo al 100% del ritmo cardiaco consigliato e per il minimo al 70% di questo valore massimo. È possibile fare variare questi 2 valori grazie ai tasti A e C.

I pulsanti A e C permettono di aumentare o diminuire i valori. Una pressione lunga permette di fare scorrere più rapidamente i valori su questi tasti.

Il tasto B permette di confermare la selezione e di passare alla configurazione successiva. In caso di errore, utilizzare il tasto D per tornare sugli schermi precedenti.

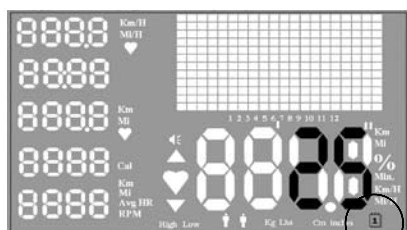
Impostazione del Sesso (Uomo/Donna)



A/C

B

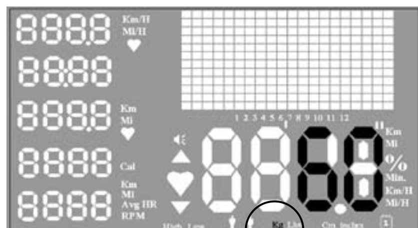
Impostazione dell'età



A/C

B

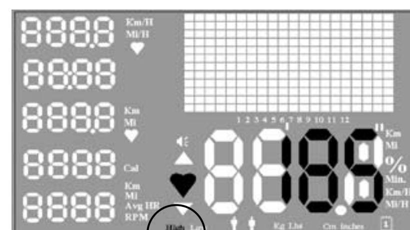
Impostazione del peso



A/C

B

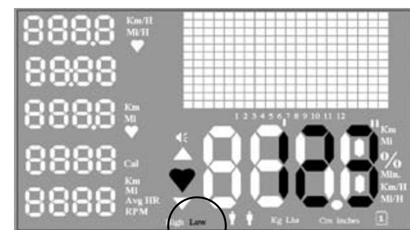
Frequenza cardiaca di riferimento max.



A/C

B

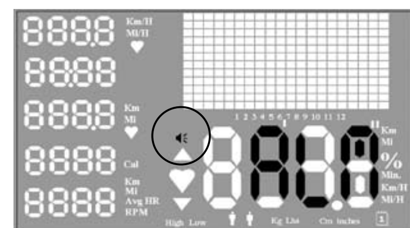
Frequenza cardiaca di riferimento min.



A/C

B

Attivazione/disattivazione dell'allarme di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.



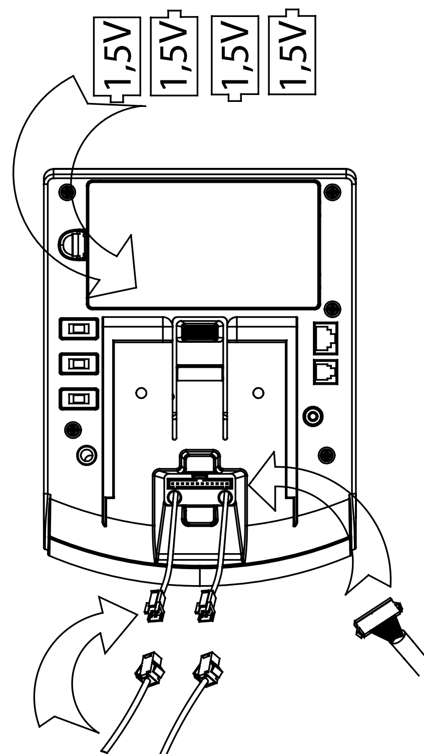
A/C

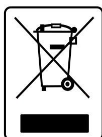
UTILIZZO

La console funziona con alimentazione di rete o con le pile.
Dopo 10 minuti di inattività la console si spegne.
Si consiglia di togliere le pile se non si utilizza la console per un lungo periodo di tempo o se la si utilizza regolarmente collegata all'alimentazione di rete.

INSTALLAZIONE DELLE PILE

1. Estraete la console dal suo supporto, togliete il coperchio del vano pile situato sul retro del prodotto, mettete quattro batterie di tipo LR 14 (1,5 V) nell'apposito alloggiamento sul retro dello schermo.
2. Assicuratevi che le batterie siano inserite correttamente e che siano a contatto con le molle.
3. Riposizionate il coperchio del vano pile e il prodotto e accertatevi della sua tenuta.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, togliete le batterie e aspettate 15 secondi prima di riposizionarle.
5. Togliendo le batterie, la memoria del computer si cancella.





RICICLAGGIO :
Il simbolo rappresentante un cestino barrato significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Riportare le pile ed il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se notate distanze o velocità anomale, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione VM per bicicletta magnetica, VE per bicicletta ellittica. Premete il tasto RESET perché venga attuata la modifica.

- Sulle biciclette magnetiche ogni giro di pedale corrisponde a una distanza di 4 metri, sulle biciclette ellittiche 1 giro di pedale corrisponde a una distanza di 1,6 metri (questi valori corrispondono a dei valori medi in bicicletta o in marcia).

- Se l'indicatore di ritmo cardiaco (3, 12 o 14) non lampeggia o lampeggia in modo irregolare, verificare che le mani siano ben posizionate e che i rilevatori non siano troppo umidi.

- Se notate che il contatore non indica le corrette unità di misura per la distanza, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione Mi per una visualizzazione in miglia, Km per una visualizzazione in chilometri. Premete il tasto RESET perché venga attuata la modifica.

Se il contatore non si accende :
- Se siete su batteria: verificate la corretta posizione +/- delle pile.
- Se il problema persiste, riprovate con delle pile nuove.
- Se siete collegati sull'alimentazione di rete: verificate il corretto collegamento dell'adattatore sulla bicicletta.
- In entrambi i casi, verificate la corretta connessione dei cavi dietro la console, e a livello dell'assemblaggio del manubrio con la struttura principale della bicicletta.

Se il problema persiste: Portare il prodotto al negozio DECATHLON più vicino.

Nel caso di un rumore proveniente dall'interno del carter, se non riuscite a regolare il livello di intensità quando siete in modalità manuale, non cercate di ripararlo. Portare il prodotto al negozio DECATHLON più vicino.

Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.

CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e permette di migliorare la propria capacità cardio-vascolare.
Più precisamente, migliorate la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguigni.
L'allenamento cardio-training porta l'ossigeno dell'aria respirata ai muscoli.
È il cuore che pompa questo ossigeno in tutto il corpo e più particolarmente ai muscoli che lavorano.

CONTROLLARE IL POLSO

Sentire il polso regolarmente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento.
Se non si hanno strumenti di misurazione elettronica, ecco come fare:
Per prendere il polso, mettere 2 dita a livello:
del collo, o sotto l'orecchio, o all'interno del polso accanto al pollice
Non premere troppo:
una pressione eccessiva diminuisce il flusso sangugno e può rallentare il ritmo cardiaco.
Dopo avere contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicare per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.
Esempio:
75 pulsazioni contate 150 pulsazioni/minuto

LE FASI DI UN'ATTIVITÀ FISICA

A - Fase di riscaldamento sforzo progressivo
Il riscaldamento è la fase preparatoria per qualsiasi sforzo e permette di ESSERE NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per iniziare uno sport.
Si tratta di un METODO DI PREVENZIONE CONTRO GLI INCIDENTI TENDINO-MUSCOLARI.
Presenta due aspetti:
RISVEGLIO DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) Il risveglio del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI STRETCHING SPECIFICO che deve permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO: viene messo in gioco ogni gruppo muscolare, le articolazioni sono sollecitate.
2) Il riscaldamento globale permette di mettere progressivamente in azione il sistema cardio-vascolare e respiratorio allo scopo di permettere una migliore irrorazione dei muscoli ed un migliore adattamento allo sforzo. Deve essere sufficientemente lungo: 10 min. per un'attività sportiva di divertimento, 20 min. per un'attività sportiva di competizione. Si noti che il riscaldamento deve essere più lungo: a partire da 55 anni e il mattino.

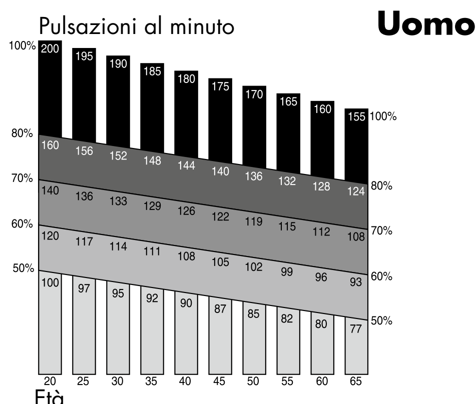
B - Allenamento
L'allenamento è la fase principale dell'attività fisica.
Grazie all'allenamento REGOLARE, è possibile migliorare la propria condizione fisica.
• Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza.
• Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

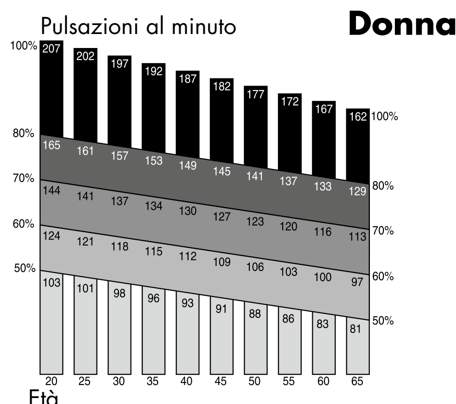
C - Ritorno alla calma
Corrisponde allo svolgimento di un'attività di debole intensità, è la fase progressiva di "riposo".
IL RITORNO ALLA CALMA assicura il ritorno "alla normalità" del sistema cardio-vascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli (che consente di eliminare effetti collaterali quali l'acido lattico, il cui accumulo è una delle principali cause di dolori muscolari, ossia crampi e indolenzimenti).

D - Stretching
Lo stretching deve seguire la fase di ritorno alla calma.
Fare stretching dopo uno sforzo:
Riduce la RIGIDITà MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

CARDIO-TRAINING : ZONA DI ESERCIZIO

- Allenamento dall'80 al 90% e oltre della frequenza cardiaca massima: Zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti dinamici e specializzati.
- Allenamento dal 70 all'80% della frequenza cardiaca massima: Allenamento resistenza.
- Allenamento dal 60 al 70% della frequenza cardiaca massima: Messa in forma / Consumo privilegiato dei grassi.
- Allenamento dal 50 al 60% della frequenza cardiaca massima: Allenamento / Riscaldamento.





Se la vostra età è diversa da quelle proposte nella tabella, potete utilizzare le seguenti formule per calcolare la vostra frequenza cardiaca massima corrispondente al 100%.
Per gli uomini: 220- età
Per le donne: 227 - età

UTILIZZO

All'inizio dell'attività, è bene cominciare con l'allenarsi per diversi giorni con una resistenza e una velocità di pedalata ridotta, senza forzare, e prendendo, se necessario dei tempi di riposo. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sessioni.

Mantenimento/Riscaldamento: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.
Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di mantenervi in forma o un lavoro di rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti.
Questo tipo di esercizio avrà lo scopo di svegliare i muscoli e le articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica
Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza maggiore e aumentate la durata dell'esercizio.
Evidentemente, potete variare la resistenza della pedalata durante tutta la seduta di esercizio.

Lavoro aerobico per la messa in forma: Sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (da 35 min. a 1 ora).
Se si desidera perdere peso, questo tipo di esercizio, abbinato a una dieta, è l'unico modo per aumentare la quantità di energia consumata dall'organismo. Per fare questo, è inutile cercare di superare i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che consentirà di ottenere i risultati migliori.
Scegliete una resistenza di pedalata relativamente bassa ed effettuate l'esercizio secondo il vostro ritmo ma minimo per 30 minuti.
Questo esercizio deve far comparire un leggero sudore sulla pelle, ma non deve in nessun caso lasciarvi senza fiato.
È la durata dell'esercizio, con un ritmo lento, che richiederà all'organismo di attingere le sua energia nei grassi a condizione di pedalare oltre una trentina di minuti, minimo tre volte a settimana.

Allenamento aerobico per la resistenza: Sforzo sostenuto per 20/40 minuti.
Questo tipo di allenamento mira a un rafforzamento significativo del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria
La resistenza e/o la velocità di pedalata è aumentata in modo da aumentare la respirazione durante l'esercizio.
Lo sforzo è più sostenuto rispetto al lavoro per ritrovare la forma.
Man mano che si susseguono gli allenamenti, potrete sostenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo migliore o con una resistenza superiore.
Potete allenarvi minimo tre volte a settimana per questo tipo di allenamento.
Dopo ogni allenamento, è bene dedicare qualche minuto a pedalare diminuendo la velocità e la resistenza per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto per pezzi e manodopera, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi usurabili e la manodopera, a partire dalla data di acquisto: fa fede la data sullo scontrino di cassa.

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Tutti i prodotti per cui è applicabile la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei suoi centri autorizzati, in porto pagato, accompagnati dalla relativa prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:
- Danni causati durante il trasporto.
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo.
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS.
- Utilizzo a scopi commerciali.

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France